| Школа | Ашапская СОШ | Отд./корп | | Дата | 22.10.2026 |
|---|---|---|---|---|---|

| Прием пищи | Раздел | № рец. | Блюдо | Выход, г | Цена | Калорийность | Белки | Жиры | Углеводы |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Завтрак | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | гор.напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Завтрак 2 | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Обед | закуска | | | | | | | | |
| | 1 блюдо | 95/2021 | БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ | 200 | | 60,00 | 1,48 | 3,54 | 5,56 |
| | 2 блюдо | 296/2021 | РЫБА, ПРИПУЩЕННАЯ С СОУСОМ | 100 | | 107,00 | 13,00 | 3,00 | 7,00 |
| | гарнир | 256/2021 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ | 150 | | 184,50 | 5,55 | 4,95 | 29,55 |
| | напиток | 495/2021 | КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ | 200 | | 84,00 | 0,60 | 0,10 | 20,10 |
| | хлеб бел. | 108/2013 | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | 62 | | 282,00 | 9,12 | 0,96 | 59,04 |
| | хлеб черн. | 109/2013 | ХЛЕБ РЖАНОЙ | 31 | | 70,34 | 2,67 | 0,40 | 14,01 |
| | | | | | 111,51 | 787,84 | 32,42 | 12,95 | 135,26 |
| | | | | | | | | | |
| Полдник | булочное | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин | гор.блюдо | | | | | | | | |
| | гарнир | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | хлеб | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| Ужин 2 | кисломол. | | | | | | | | |
| | булочное | | | | | | | | |
| | напиток | | | | | | | | |
| | фрукты | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | |